170

Kgosni El volador

SIN PARTIDOS POLITICOS

PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
1° de Marzo de 2015. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS (RUDH)

Desaparece 1 cada 2 horas

"MEXICANIZACIÓN" O POLÍTICA DE EXTERMINIO

Ayer por la mañana fue la última vez que se le vio y el GPS de su celular arroja como última ubicación la 8ª Zona Militar, acá en Tancol, nos avisó Martha, una compañera de la RUDH en Tampico, Tamaulipas. Se refiere al hermano de Chava, otro compañero en aquel estado donde se reporta el mayor número de desapariciones en el país.

Cada vez los mexicanos van teniendo una relación más directa con los desaparecidos o "mexicanizados"; cualquiera conoce un familiar o un amigo víctima de esta política de exterminio, impulsada por el gobierno federal a través de su fuerza pública y de la delincuencia organizada, que son una misma cosa.

Poco a poco es más evidente que tenemos en el gobierno a un puñado de criminales que ha hecho del país un negocio: quieren mucho a México, pero sin mexicanos, y si es necesario matarlos, lo harán.

La revista Proceso documentó que cada día desaparecen casi 17 personas, esto es, más de 2 por hora.

Por ejemplo, sólo en 2014 se reportaron 400 desapariciones en el Estado de México. Pero se estima que más del 90% de los delitos no se denuncian, según cifras oficiales, así que el escándalo puede ser diez veces mayor. Y, de ribete, la PGR sólo investiga el 1.5% de las denuncias. (INEGI, boletín 390/13)

Y sólo hablamos de los "mexicanizados" en su modalidad de desaparecidos. Faltan los "formalmente" muertos, y los informales, que son muchísimos más. Nos han obligado a vivir y morir en la informalidad.

"Fue el Estado", casi cualquiera lo advierte… ¡hasta Vicente Fox lo ve! Desde Europa lo alcanzan a ver sin necesidad de catalejos, incluso desde el Vaticano.

Desde luego no ha faltado el humor negro para referirse al "pueblo mágico" de México, donde las personas desaparecen extrañamente, así como los crematorios y toda evidencia; se esfuma el erario en las cuentas públicas y por arte de magia aparece en las cuentas bancarias de los políticos y grandes empresarios, o convertido en enormes mansiones; en un tris las gasolineras aparecen en manos de Femsa (Cocacola); los recursos naturales en manos extranjeras; la Lotería Nacional en manos de Soriana, y su "asistencia pública" se desvanece; las cárceles de pronto son de Carlos

Cualquiera puede ser "mexicanizado" en cualquier momento

Slim y el ejército es también de los empresarios: "Por ningún motivo permitiremos que se metan a los cuarteles", sostuvo el presidente de la Concanaco, Enrique Solana. Y desaparecen luchadores sociales; aparecen votos acá y se evaporan allá; aparecen diputados y senadores por los que nadie votaría; desaparecen los de un partido y ¿dónde están?, en el otro; desaparecen funcionarios y aparecen candidatos… y el colmo del surrealismo es cuando la gente sigue votando por ellos, pensando que así cambiarán las cosas.

En realidad todo esto no tiene nada de mágico, pues todo desaparece burdamente, cínicamente ante los ojos de cualquiera y sin necesidad de trucos. Pero también hay una magia verdadera para los magos del escenario político y que escapa de sus manos, algo que está apareciendo en este pueblo mágico: la enjundia de la gente común, la indignación, la iniciativa y la creatividad para construir otro México, al tiempo que desaparecen los votantes para preparar su mejor truco: la desaparición de la actual clase política. ★

editorial

URGE QUE VOTEN

Quienes están pensando que la abstención electoral es un acto de protesta, se mantienen en los parámetros del sistema sin cambiar la manera de pensar el mundo.

No se trata de una protesta; la abstención no pretende mandar ningún mensaje al gobierno. Si algún abstencionista piensa que así hará que el gobierno cambie o pierda las elecciones, debe saber que no es ésa la razón profunda del no voto.

Quien se abstiene de votar lo hace porque no considera que las cosas cambiarán sustancialmente con algún candidato o partido; porque no cree que el pueblo tenga las riendas del país con este sistema electoral; ni tiene esperanza alguna en dicho sistema; sabe que su voto lo alimenta y su abstención lo debilita; que la principal fuerza del Estado reside en el respaldo popular, no en las fuerzas armadas; y pues no busca beneficios personales; pero sobre todo, porque ha emprendido una nueva y diferente búsqueda de la democracia, para lo cual este sistema es inútil y estorba.

Por otro lado, quienes argumentan a favor del voto, se aferran a los parámetros del sistema, explicando que la abstención facilitará el triunfo del PRI, como si eso requiriera explicaciones o le importara al abstencionista. Ése es el único argumento frente a lo antes expuesto.

Y está bien, que vote quien aún crea en la vía electoral, urge que vaya a votar, para que la realidad le invite a voltear hacia otro lado con mayor decisión; porque la abstención implica plena convicción de que es necesario construir otro pacto nacional y otro modo de hacer política, para lo cual no se puede estar vacilando y volteando atrás. Quien dude que la abstención es lo correcto, debe ir a votar, urge que vaya. ★

Por una Educación con Consciencia del Otro

■ CONSTRUYEN OTRO ARTÍCULO 3° EN LOS TALLERES CONSTITUYENTES DE LA HUASTECA-TOTONACAPAN

Se formaron pequeños grupos de diálogo en el auditorio Teodoro Cano

JAVIER ISLAS

El sábado 28 de febrero se llevó a cabo el Taller Constituyente de la Huasteca-Totonacapan, referente al artículo 3° constitucional, en Papantla, Ver., donde participaron alrededor de 30 personas, las cuales trabajaron en pequeños grupos de diálogo.

En este taller, moderado por Oscar Espino, actual coordinador de la RUDH, se dio a conocer un pequeño video que se elaboró en la primera sesión, referente a las culturas en el artículo 2°, como un ejemplo de cómo se propone trabajar.

Después vinieron las intervenciones de los participantes, quienes dijeron que este sistema educativo está a favor del estado (gobierno) y que por medio de éste es como se reafirma estructuralmente y mantiene el control; que este sistema educativo está destinado a enseñar la educación que el gobierno quiere mas no lo que se desee aprender.

Se hizo el análisis de “por qué se quiere cambiar este sistema educativo” y se dijo que éste ya está obsoleto para las actuales necesidades laborales, intelectuales e ideológicas.

Se formaron grupos para discutir entre si sus propuestas y en lo general se dijo que la educación sea libre y sin límites; que el conocimiento educativo no sea certificado; terminar con el modelo educativo patriarcal; la educación tiene que ser con disciplina y conciencia del otro; la educación tiene que ser apoyada con la tecnología de una manera humanista; tener la libre decisión de qué educación tener; la educación debe estar basada en las propias necesidades de la región.

En el cierre se dio otra ronda de intervenciones y se dijo que la responsabilidad de la educación es compartida y es de todos; que debemos quitarle la parte política del gobierno a las instituciones educativas y que esto es una acción de desobediencia sistemática

Oscar informó que la Coalt nos invita a participar en su taller popular del nuevo constituyente el 16 de marzo en México, D. F.

Y se programó el siguiente taller de la Huasteca-Totonacapan para el próximo 28 de marzo en el mismo lugar en el auditorio Teodoro Cano, referente a la propiedad pública y privada de los recursos naturales, plasmada hoy en el artículo 27 constitucional. ★

EXPLICAN LOS EFECTOS NOCIVOS DEL FRACKING

Distintas organizaciones de Veracruz, unidas contra el fracking

JAVIER ISLAS

Fue en Álamo, municipio de Temapache, Ver., el pasado 21 de febrero, la exposición sobre la técnica para extraer gas, llamada fracking, la cual destroza las entrañas de la tierra mediante explosiones y contamina así los mantos de agua que están bajo la superficie. Desde las 12 hasta las 6 de la tarde, estuvieron alrededor de 30 personas pertenecientes a distintas organizaciones de la región, como RUDH, Fdomez, Fomento Cultural y Educativo, y Alianza Mexicana Contra el Fracking. Se hizo un análisis de lo que se ha hecho con el fracking en la región y se programó una agenda de actividades, siendo el 14 de marzo cuando los petroleros tendrán una reunión para tratar este tema. ★

OAXACA, LA RUTA DE LAS ARTESANÍAS Y EL MEZCAL

Al Natural, Turismo Sustentable

La ruta de las artesanías y el mezcal, que llevaremos a cabo los días 13 (noche), 14, 15 y 16 de marzo, es una propuesta que hoy se enriquece con la visita a la Sierra Juárez, en donde nos hospedaremos en unas encantadoras cabañas construidas en la zona boscosa del pueblo mágico de Capulalpam. Podremos contemplar maravillosos paisajes naturales y bailar al ritmo de una tradicional y bullanguera banda oaxaqueña. Muy cerca de ahí visitaremos el pequeño poblado San Pablo Guelatao, para acercarnos de forma muy vivencial a la vida y obra de Benito Juárez.

Entraremos a las casas de los artesanos para convivir con ellos y conocer de forma cercana su trabajo creativo. Podremos ver surgir ante nuestros ojos extraordinarias obras en madera, con los hacedores de alebrijes de San Martín Tilcajete; coloridos trabajos en algodón y lana, con los artesanos de Teotitlán del Valle, así como exquisitas obras en barro negro con los ceramistas de San Bartolo Coyotepec.

Como parte imprescindible del recorrido está la visita a un taller artesanal de la bebida más oaxaqueña: el mezcal. Conoceremos su proceso de elaboración tradicional y tendremos la oportunidad de degustar algunas de sus variedades. Tanto el mezcal, como las artesanías, las podremos adquirir, sin intermediarios, directamente de l@s productor@s, a precios justos.

El recorrido también contempla el Centro Histórico de la ciudad de Oaxaca, designada desde 1986, por su belleza e importancia histórica, como Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO. El precio del viaje, con todo incluido, es de 2 mil 750 pesos.

ACEPTAMOS TÚMIN

A partir de ahora estaremos al pendiente de sus inscripciones. ¡Hasta pronto!

Francisco Javier Ramos Sánchez
Yaudiel Díaz Martínez, 57 94 74 86
Cel: 55 35 07 89 11

INICIATIVA PRIVADA

AUNQUE UD. NO LO CREA

—OUTSORCING—

Hoy el gobierno contrata empresas privadas para que les redacten un simple oficio. ★

CONSTITUYENTE CIUDADANA Y POPULAR

Programa de Actividades

El 5 de febrero del presente año alrededor de 1400 ciudadanas y ciudadanos de 25 entidades del país presentamos ante el pueblo de México la iniciativa de la Constituyente Ciudadana y Popular. Una propuesta para refundar la Nación y el Estado mexicano.

La propuesta planteada por el Obispo Raúl Vera, recoge los planteamientos, que desde diversas resistencias cívico electorales, sociales, civiles e insurgentes, se han elaborado en las últimas tres décadas en la perspectiva de refundar el Estado y la Nación Mexicana.

Hoy, la iniciativa agrupa a personas en 30 estados de la Republica, con diverso nivel de organización. Con tod@s compartimos la convicción de que es necesario cambiar a México en un plazo perentorio

El programa de actividades tiene relación directa con la construcción del Comité para la Refundación Nacional (CRN), que contará con representaciones por sector, estado y por ciudadan@s que gocen del consenso general.

En ese marco, la Constituyente Ciudadana Popular está convocando a un encuentro nacional para discutir qué hacer ante el proceso electoral, en la Ciudad de México el 21 de Marzo.

Las actividades que a continuación reseñamos son el preámbulo de nuestra primera Asamblea Nacional el próximo 2 de mayo, donde definiremos la formación del Comité para la Refundación Nacional.

FEBRERO

18: Reunión sobre la Constituyente Ciudadana, 5:00 pm, **Celaya**, Guanajuato, Calle 5 de Mayo poniente No. 114. Entre Tres Guerras y Obregón. (Lázaro Uc Cel. 4646450775, José Flores Tel. 6137472 y Cel. (4611266107)

18: Reunión Comité provisional en **Pachuca, Hidalgo**, 5 pm, Instalaciones del SME.

19: Conferencia de prensa, 11 am, Cencos, DF, Medellín 33, Col. Roma, México D.F. (cerca metro Insurgente), (Francisco Barón Tel. 52 (55) 5533 6475).

19: Reunión Comité provisional **Edomex**, 5 pm, Villalongin 50, México DF.

20: Charla informativa sobre la Constituyente Ciudadana, 18 hrs. **Guanajuato**, Gto., en "El Lechón Ilustrado", calle Del Truco #5, Centro.

21: Reunión con grupos promotores en **León**, Guanajuato, 16pm, calle de Artes 202, esquina con calle la Paz en el Centro, en una academia de Artes marciales y Yoga, y Reunión de coordinación entre facilitadoras y facilitadores.

23: Visita de Raúl Vera a Tula, Hidalgo, Plaza principal, 10 am a 1pm (Taller y presentación pública)

24: Reunión Comité Provisional **DF**, 5 pm (Lugar por confirmar).

24-26: Reunión Comité Provisional **Campeche**, Xpujil

25: Reunión de Facilitador@s, **DF**, 5 pm (Lugar por confirmar)

27: Reunión con grupos promotores, **Oaxaca**, Oax.,16 a 19 horas en el Salón Anexo a la Iglesia de Xochimilco, barrio de Xochimilco, Centro de Oaxaca

28: Taller de facilitador@s **Oaxaca**, Oax.,16:00 a 19:00 horas en el Salón Anexo a la Iglesia de Xochimilco, barrio de Xochimilco, Centro de Oaxaca.

MARZO

2-3: Puebla/Tlaxcala, 4pm (Lugar por confirmar)

3: Reunión Comité Provisional **Morelos**, 4-7pm, en av. Morelos, Col. Centro, Iglesia del Calvario, en la parte de arriba, Cuernavaca, Morelos

7: Taller de facilitadoras y facilitadores del **DF**, 10 – 14 hrs. (lugar por confirmar)

9-10: Conferencia por Skype de Raúl Vera con Chiapas.

21: Encuentro sobre la Coyuntura Política y las elecciones.

26 y 27: Reunión del Obispo Raúl Vera con promotores en Cancún, Q. Roo.

ABRIL

7: Visita de Raúl Vera con grupos promotores y presentación en Tepic, Nayarit.

24: Visita de Raúl Vera con el Comité Provisional en Durango, Durango.

30: Visita de Raúl Vera con el Comité en Guadalajara, Jalisco.

MAYO

2: Asamblea Nacional de la Constituyente Ciudadana-Popular

Comité de facilitadoras y facilitadores de la Constituyente Ciudadana Popular. ★

Columna *Calabacitas Tiernas*

La Solidaridad cabe en un Puño

(ó lo único que justifica el acumular debiera ser el compartir)

—Extracto—

Hay frases que, además de bellas, contienen una poderosa verdad. La escritora nicaragüense Gioconda Belli escribió “la solidaridad es la ternura de los pueblos”. No puede ser de otra manera, y quienes formamos parte del proyecto de economía solidaria “Túmin” hemos asumido esta frase como nuestro lema.

Durante La Colonia se introduce el “Tomin”, que era una medida de peso equivalente a poco más de medio gramo de oro, es una palabra que proviene del árabe hispano, acuñada durante la conquista mora a la península ibérica después de la edad media, que significa un octavo de “adame”, palabra de origen árabe que se deriva del griego “dracma” y significa lo que cabe en un puño. El pueblo Totonaco en su modismo lingüístico adoptó la palabra para referirse al dinero y por dificultad fonética derivó en la pablara Túmin.

En la actualidad el Túmin es la expresión tangible de la solidaridad en la región totonaca, que se manifiesta en un pedazo de papel al que le dan valor los compañeros que lo entregan y lo reciben para intercambiar mercancías o servicios, es el vale de la solidaridad humana, no es y no puede ser dinero porque no se puede comprar ni vender y es tan relativo como el valor de un saludo, del puño en alto o la mano que se extiende para ayudar y comprometerse con la causa del otro, el único valor del Túmin es nuestro corazón y éste siempre cabe en un puño. ★ —Joaquín Valdez

CCUC PREPARA EVENTO DEL MAPDER

■ ORGANIZARÁ EVENTO INTERNACIONAL EN QUINTÍN ARAUZ, TABASCO

Alfonso y Chepe en la reunión con Conagua

El 15 de febrero se reunió el Consejo de Comunidades Unidas de Centla (CCUC) con el fin de informar de algunas actividades que se realizarán este año, destacando la organización del XII Encuentro del "Movimiento de Afectados por las Represas y en Defensa de los Ríos" (MAPDER), el cual aglutinará más de mil delegados de diferentes estados y países de Latinoamérica en la comunidad de Quintín Arauz, municipio de Centla, Tabasco. (Informes al correo: XII.encuentro.mapder@gmail.com)

Se informó de la visita a Guatemala, a fin de ir preparando dicho evento. Alrededor de 100 personas se reunieron allá ─afirmó Alfonso Cruz─, provenientes de 30 comunidades, asistiendo 4 compañeros representando a México: 2 de Chiapas, 1 de Tabasco y 1 de Oaxaca. Ahí se habló del proyecto que pretende imponer 5 presas en el río Usumacinta, lo cual será desastroso para las comunidades, ya que actualmente se padece el apresamiento en el río Grijalva, que genera sequías e inundaciones por el azolvamiento de los ríos, los cuales han perdido su flujo y conectividad. Ya son 7 años que los campesinos no han podido obtener sus cosechas por tal motivo. Y lo mismo sucederá en la cuenca del Usumacinta si los campesinos lo permiten.

Con respecto a este problema se citó a una reunión con Conagua la semana siguiente, para saber por qué no han desazolvado los ríos que prometieron. Recibieron como respuesta una nueva promesa, estimando que se estarán dragando los ríos para mediados de abril; y los funcionarios acordaron visitar al CCUC el 7 de marzo en Villa Vicente Guerrero, Centla, Tabasco.

Por otro lado, se informó que participan alrededor de 150 mujeres en 23 cajas de ahorro, coordinadas por Álvaro Hernández, en vías de formar una cooperativa.

También se informó que ya se tramita una figura legal como asociación civil, cuyo nombre será "Consejo de Desarrollo Unidos por Centla", lo cual servirá para tener personalidad jurídica ante el gobierno.

Asimismo, próximamente se emitirá una pequeña revista o boletín mensual de 4 páginas (con apoyo editorial de Kgosni), que servirá de información y comunicación entre las 39 comunidades donde el CCUC tiene presencia. Se llamará Y'ajalin Kajo', y significa memoria de los pueblos en idioma yokotán. ★

TRABALENGUAS

NARANJO

ELIMINE TOXINAS CON CILANTRO

El cilantro ha sido usado efectivamente para remover metales y otros agentes tóxicos del cuerpo. Sus compuestos químicos se adhieren a los metales tóxicos, desprendiéndolos de los tejidos, la sangre y los órganos.

El exceso de mercurio es un problema común que puede ser el resultado de rellenos dentales metálicos o el consumo excesivo de peces depredadores. Mucha gente que sufre por exceso de mercurio reporta que el sentimiento de desorientación que surge con esta intoxicación puede reducirse mucho consumiendo cilandro durante un largo período de tiempo. ★

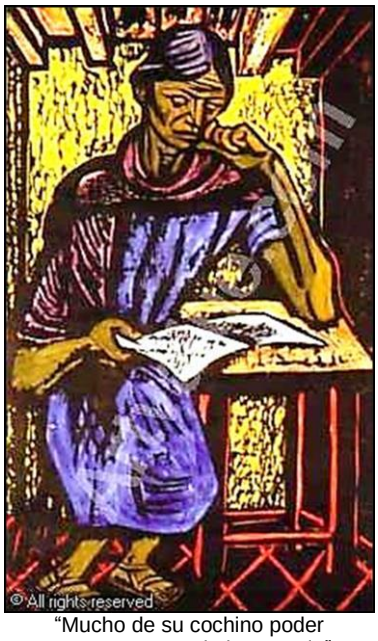
http://www.globalhealingcenter.net/salud-natural/propiedades-cilantro.html

Cartas a Leonor

18 DE FEBRERO DE 2015

Leonor, querida, ahora que he terminado la jornada del día y después de refrescarme en el apancle que corre frente a la casa, te escribo.

En aquellos tiempos se nos decía por todos lados, por toditos los lados, periódicos, televisión y hasta por la mentada internet, que el Estado, el Estado mexicano, estaba formado por: territorio, población y gobierno. Como quien dice la tierra, los "munchos que somos" y los que nos (des) gobiernan. Todo esto estaba perfectamente dictado por la gente "elegantiosa" de traje a sus "achichincles" que aunque también usaban traje y corbata, no pasaban de perico perro.



"Mucho de su cochino poder era nuestra propia ignorancia"

Eso nos decían, Leonor, que el gobierno servía pa' representarnos, pa´ no hacernos bolas, pa' que todo "juera puro progreso". Se cuidaban muy bien de ocultarnos que el Estado tenía una ideología oficial (por eso la educación era pública y dizque gratuita, muy obligatoria, donde nos enseñaban a obedecer y a aprender sólo lo que ellos decían que estaba bueno pa´ nosotros, también servían pues de guarderías sino donde hubiera dejado doña Lupe a sus chamacos cuando tenía que salir a trabajar.

Se consideraba que la sociedad era un organismo vivo, no había lugar para la libertad individual, y es que aun y cuando se decía que éramos libres, las modas nos uniformaban, a figúrate que había tiempos en que las barbas se ponían de moda y días en que andar lampiño era lo que toditos hacían. Ya el sastre o la costurera no cocían ropa a nuestra medida todos teníamos que entrar en su chico, mediano, y grande manque nos quedara apretado o de las mangas largas. Y a todos nos tenían "engatusados" con la patria, dios, la tradición, la fidelidad, el favor, la lealtad y todas esas palabras que nos llenan de grillos la cabeza y no nos dejan vivir felices. También eran dueños del dinero del de nosotros que existía porque trabajábamos de sol a sol y del de ellos que no existía más que en unos numeritos de computadora. Primero se inventaron las monedas y los billetes pa' intercambiar nuestras mercancía, pero después estas monedas que eran de oro y plata y que te acuerdas que el terrateniente Benancio sacaba a asolear en grandes petates, a luego las hicieron de otros materiales que no valían nada, pero sí valían en las cabezas de las personas. Después inventaron una tarjetita donde te anotaban cuando comprabas cuanto quedabas a deber, ellos le llamaban pomposamente crédito pero era igualito que nosotros, iban a pedir fiado unas tiendotas popo´s así mesmo como nosotros en las tiendas de raya en la época del tal por cual Porfirio Díaz.

Te acuerdas que cuando dizque acabó la Revolución Mexicana empezaron a quitarnos los 30-30 y los máuser y las carabinas, y todas las balas. ¿Sabes por qué? Pues porque después escribieron que "sólo el estado tendría el legítimo uso de la fuerza", que ca… nijos me salieron los de tacuche, mira nos dejaron sin nada pa' defendernos, decían que ahora los mismos que nos mataron a nuestros padres, madres, hermanos e hijos en la Revolución nos iban a cuidar. ¡Ay, Leonor! Aquello se puso color de hormiga, porque el ejército se lo tomó tan apecho, empezaron a cuidarnos tanto y tanto que ya no nos dejaban salir de nuestras casas, y creo que cuando temían mucho por nuestra seguridad nos llevaban a sus cuarteles de noche y con los ojitos vendados pa' que ni nosotros mismos atentáramos contra nuestra sobada seguridad. No nomás eran ellos había otros grupos que ellos mismos organizaban guardias blancas, paramilitares, narco, todo era la misma cosa. La disidencia se perseguía, se reprimía y se intentó aniquilar.

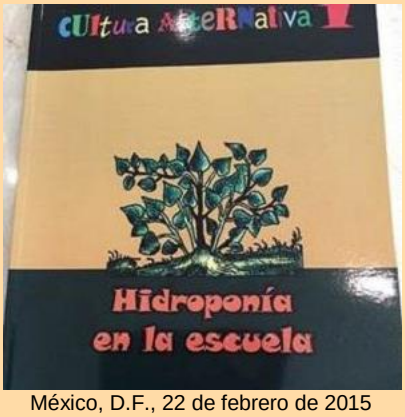
El Estado quiso, y por unos largos días lo consiguió, controlar todo. Los pensamientos de la gente eran vigilados desde sus "feisbucs", era muy fácil saber qué hacían, dónde estaban, con quiénes estaban, qué se compraba, qué se soñaba. Se creaban con estos datos posturas sexistas, racistas, xenófobas y de odio por el que era distinto.

Eso, y no su población, territorio y desgobierno, era el Estado, Leonor. Mucho de su cochino poder era nuestra propia ignorancia, nuestro creer ciego en que el Estado podía organizar, repartir, controlar, garantizar nuestra seguridad, brindarnos obras públicas, proveernos de servicios y un largo cuento.

Hasta que un día, alzamos la cabeza, y unas sencillas palabras que sonaban como al color negro y rojo se alojaron en nuestro pecho: "Ellos mandan porque tu obedeces" y "El que se gobierna a sí mismo no necesita ser gobernado". De cómo logramos levantarnos, te contaré otro día, Leonor, por ahora, dale una abrazo fuerte a mi hermosa morenita la que se cree Juana Gallo y a ti te envío como siempre mi más profundo amor.

Te quiere. Pascual Pérez Flores. ★

CNTE SUSTITUYE A LA SEP CON TEXTOS PROPIOS



México, D.F., 22 de febrero de 2015

Maestros de la Coordinadora Nacional de Trabajadores de la Educación (CNTE) en Michoacán optaron por retirar de las aulas los libros de texto gratuito otorgados por la Secretaría de Educación Pública (SEP) e impartir clases más cercanas a las necesidades de sus comunidades con textos propios.

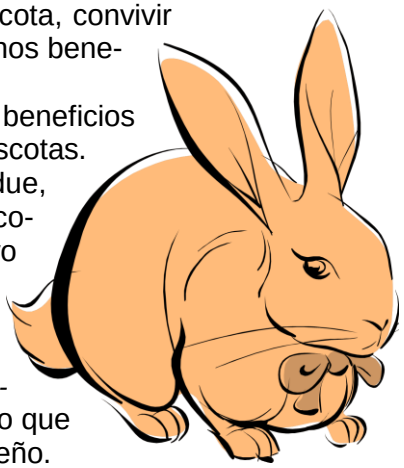
Al presentar el Proyecto de Educación Alternativa, los docentes explicaron que los nuevos materiales llegan a 150 mil niños de educación básica (preescolar, primaria y secundaria) con el objetivo de enseñarles "a rechazar la reforma educativa y comenzar a pensar". ★

Tener una mascota beneficia a la salud

ABIGAIL BELLO GALLARDO

"Los animales son fiables, muchos llenos de amor, veraces en sus afectos, predecibles en sus acciones, agradecidos y leales. Valores morales difíciles para la gente de estar a su altura".
ALFRED A. MONTAPERT.

Tener un animal de compañía o mascota, convivir con ella y cuidarla, puede traer muchos beneficios a la salud de las personas.



La ciencia ha mostrado que existen beneficios para la salud de las personas al tener mascotas. Investigadores de la Universidad de Purdue, Estados Unidos, confirmaron que las mascotas pueden ofrecer el mismo tipo de apoyo que brinda el estar rodeado de gente.

La compañía de las mascotas puede reducir el estrés y mejorar el estado emocional (*Los beneficios de tener una mascota*. Karla Skokan). Además se ha demostrado que tener una mascota alarga la vida de su dueño.

La doctora Karen Allen observó que las mujeres con mascotas controlaban mejor el estrés, su presión arterial y su pulso.

El doctor James Serpell, inglés, comprobó que después de diez meses de ser dueño de una mascota, los problemas de salud de las personas estudiadas disminuyeron, y tenían más altos estados de ánimo.

Tener animales de compañía o mascotas, aporta beneficios a la salud humana, algunos de los cuales son los siguientes:

Los niños que crecen en familias con mascotas suelen ser más responsables, más compasivos, más cooperantes y generosos. Además en niños con trastornos emocionales facilitan el aprendizaje de las matemáticas, elevan la autoestima y ayudan a entender mejor la vida y la muerte (Irene Crespo, 2013. @diarioriovasco.com).

Recientemente se publicó en un estudio en Finlandia (revista estadunidense Pediatrics) que los bebés que conviven con gatos o perros tienen 30 por ciento menos de posibilidades de presentar infecciones respiratorias, mientras que alrededor de la mitad probablemente no sufrirá infecciones de oído.

El estudio también menciona: "Estimamos que el contacto con animales ayudaría a una respuesta inmunológica más tranquila de los niños y a una breve duración de las infecciones".

En el caso de las personas mayores, los animales mejoran la autoestima al tener una ocupación y una responsabilidad diaria que es correspondida con afecto. También favorecen la vitalidad y reducen los sentimientos de tristeza, la ansiedad y la depresión.

Si se tiene como mascota o animal de compañía a un perro, al ser necesario sacarles tres veces al día, favorece el ejercicio físico y aumenta el contacto social, ya que siempre se establecen relaciones con los propietarios de otros perros.

Otro estudio científico de la Clínica Mayo en Estados Unidos, demostró que la gente que tiene un perro, presenta menos riesgo de sufrir enfermedades del corazón y más posibilidades de sobrevivir después de sufrir un ataque cardiaco, que quienes no lo tienen.

El efecto positivo de la terapia a base de la compañía de las mascotas es más evidente en los niños y ancianos, pero también beneficia a personas autistas, enfermos del corazón, pacientes con parálisis cerebral, con enfermedades terminales o mentales, con trastornos de comportamiento o que han sido víctimas de violaciones.

De acuerdo a investigaciones médicas, los dueños de mascotas comparados con los que no tenían, visitaban menos al médico y hacían menor uso de medicamentos utilizados en el tratamiento de la hipertensión, y presentaron una presión sistólica y triglicéridos más bajos.

Los animales domésticos más recomendados son los perros, gatos, conejos y hámsteres; los más recomendados terapéuticamente son los perros. (*Sanamente aprende a ser feliz*).

Me despido con la frase del oncólogo Edward Creagan, quien dijo: "Una mascota es un medicamento sin efectos secundarios que tiene innumerables beneficios… desde hace años he comprobado que tener una mascota es como un fármaco eficaz. Realmente ayuda a la gente". ★

http://www.forumenlinea.com/site/index.php?option=com_content&view=article&id=1590%3Atener-una-mascota-beneficia-a-la-salud&catid=55%3Aforum-en-linea-307&Itemid=493

PEDÍAN PAGOS ATRASADOS

MERCADO ALTERNATIVO

CAFÉ Y PRODUCTOS ORGÁNICOS
LUISA ALEMÁN ROMERO
Av. Ruiz Cortinez 1510, Xalapa, Ver.
losluisescafe@hotmail.com
Cel. 55 23 28 27 76
ACEPTAMOS TÚMIN

MERCADO ALTERNATIVO

MERCERÍA
María Rivera
Y ARTESANÍAS CON HOJA DE MAÍZ
MARÍA RIVERA MANZANO
Bravo esquina Zaragoza
Espinal, Ver.
(Aquí se recibe Tumin)

MERCADO ALTERNATIVO

PASTA DE MOLE
"LA TINERA"
ROBERTO HERNÁNDEZ CORTÉS
Calle Libertd #31
Arenal, Coxquihui, Ver.
Cel. 044-7841058468,
rhdezcortes@hotmail.com
(ACEPTAMOS TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

PRODUCTOS DE LIMPIEZA
SANIPLUS
JOSÉ SANTOS ÁLVAREZ
5 de mayo 609. Papantla, Ver.
Cel. 2292473258
ACEPTAMOS TÚMIN

MERCADO ALTERNATIVO

CARNICERÍA DE RES
NANCY
YESSICA URCID VACA
Mercado Hidalgo, local 78,
Calle Aquiles Serdán, centro
Papantla, Ver. cel. 784-1247825
FB: urcid_90@hotmail.com
(Aceptamos Túmin)

MERCADO ALTERNATIVO

PAULINO
EDICIONES LIBROS
PAULINO ALVARADO PIZAÑA
México, D.F.
escuelacalpulli@riseup.net
Cel. 5530586281
(Aceptamos Tumin)

MERCADO ALTERNATIVO

Dulcería
ADO
ANTONIA VÁZQUEZ
Terminal Autobuses de Oriente (ADO)
Calle Juárez (frente a CFE)
Papantla, Ver.
Tel. 8425838
(ACEPTAMOS TUMIN)

DESCARGA EL LIBRO
"ACEPTAMOS TÚMIN"
AQUÍ
↓
http://www.uv.mx/uvi/general/descarga-el-libro-aceptamos-tumin/

¿SABÍA USTED QUE hacienda devolvió mil 123 millones a Sabritas, Gamesa, Prologic y Scotiabank?

¿SABÍA QUE el gobierno federal pretende que policías extranjeros entren armados a México?

MERCADO ALTERNATIVO

AGUA PURIFICADA
San José
MOISÉS RIVERA
5 de Mayo s/n
Espinal, Ver.
Tel. 7841087646
(ACEPTAMOS TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

NIEVES Y FRITURAS
DEPORTIVO
EL AZUL
XV años, bodas, fiestas infantiles y eventos especiales
MIGUEL CARRIÓN MUÑOZ
Rodolfo Curti 200, Papantla, Ver.
Cel. 044-784-8495897
(Aquí se recibe Tumin)

MERCADO ALTERNATIVO

CYBER
CASTELL
INTERNET, IMPRESIONES, COPIAS FOTOSTÁTICAS, RECARGAS DE TELÉFONO
IRENE CASTELLANOS CRUZ
Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300
(Aquí se recibe 100% Túmin)

UN ANUNCIO EN ESTA PÁGINA SE INTERCAMBIA POR 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO

Kgosní Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector.

Se publican anónimos si se temen represalias. *Kgosní* es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizada.

NO DEJE QUE LE REGALEN ESTE EJEMPLAR, COOPERE SI PUEDE.
kgosni@gmail.com, Cel. 784-1182691,
www.tumin.org.mx ★